Classement des marques de chocolat les plus toxiques

EN BREF

15 DÉCEMBRE 2023

- Les tests effectués par Consumer Reports ont révélé qu'un tiers des produits chocolatés testés présentaient une teneur élevée en métaux lourds, et que le pourcentage de produits contaminés augmentait lorsqu'il s'agissait de chocolat noir.
- Sur les 28 tablettes de chocolat noir testées en 2022, seules 5 présentaient des teneurs inférieures à 100 % de la dose maximale autorisée et 2 seulement des teneurs inférieures à 50 %. Dans les 46 produits testés en 2023, des taux détectables ont été trouvés dans chaque produit et 539 % de la dose maximale autorisée de plomb dans le chocolat noir 85 % premium Perugina.
- Le chocolat n'est pas la seule source de métaux lourds et ceux-ci sont bioaccumulables. Il est donc important d'être conscient de votre consommation globale. Le cadmium peut être absorbé à partir du sol et il se trouve en plus grande quantité dans les céréales et les légumes.
- L'exposition au plomb et au cadmium constitue le risque le plus élevé pour le cerveau et le système neurologique des nourrissons et des enfants. Le cadmium traversant la barrière placentaire, l'exposition pendant la grossesse peut avoir de graves conséquences pour la santé, notamment une augmentation de la mortalité due aux maladies cardiaques et rénales et au cancer.

Par le Dr. Mercola

Abonnez-vous !

testés présentaient une teneur élevée en métaux lourds. Il s'agit d'éléments naturels présents dans l'environnement qui sont cinq fois plus denses que l'eau et qui ont de multiples applications dans l'industrie, l'agriculture, la médecine et la technologie.

Toutefois, leur utilisation à grande échelle a suscité des inquiétudes quant aux effets des métaux lourds sur la santé humaine et sur l'environnement. Le plomb, le chrome, le cadmium, l'arsenic et le mercure font partie des métaux identifiés comme ayant une importance pour la santé publique, car ils sont connus pour provoquer des lésions organiques même à de faibles taux d'exposition. Ces mêmes métaux lourds sont également des cancérogènes « connus » ou « probables » pour l'homme.

Selon l'Occupational Safety and Health Administration (OSHA), les métaux lourds sont des métaux toxiques connus pour leurs effets néfastes sur la santé humaine. Ils peuvent se bioaccumuler et devenir un danger significatif pour la santé. Le cadmium est un métal extrêmement toxique utilisé dans l'industrie. Plusieurs décès ont été attribués à une exposition aiguë chez des soudeurs qui utilisaient sans le savoir des alliages contenant du cadmium.

Cependant, le plomb est l'une des surexpositions les plus répandues dans le domaine de la santé au travail, car on le trouve dans les chantiers de construction, les ateliers de réparation de radiateurs, les champs de tir et la plupart des activités des fonderies, pour ne citer que quelques exemples. Les autres métaux lourds identifiés comme toxiques sont l'arsenic, le béryllium, le chrome hexavalent et le mercure.

Plusieurs types de chocolat à forte teneur en plomb et en cadmium

Consumer Reports a testé une variété de confiserie et de poudres de chocolat, dont du chocolat noir, du chocolat au lait, des pépites de chocolat, de la poudre de cacao et des préparations pour brownies, gâteaux et chocolats chauds. Il s'agit d'une suite aux tests effectués en 2022 sur le chocolat noir, au cours desquels 28 tablettes provenant de différentes sociétés furent testées pour le plomb et le cadmium.

Pour les tests de 2022 et 2023, les chercheurs ont utilisé la dose maximale admissible de la Californie pour les métaux lourds testés car, comme l'a noté Consumer Reports, il n'y a pas de limites fédérales pour le plomb ou le cadmium dans les aliments et les chercheurs ont estimé que les normes californiennes étaient actuellement les plus protectrices disponibles. Les normes californiennes limitent la consommation à 0,5 microgramme par jour de plomb et à 4,1 microgrammes par jour de cadmium.

Consumer Reports note que les tests ne permettaient pas de déterminer si un chocolat donné dépassait les normes légales californiennes, mais que les normes californiennes étaient utilisées pour indiquer les produits dont la teneur en métaux lourds était comparativement plus élevée.

présentaient des taux inférieurs à 100 % de la dose maximale admissible pour le plomb et le cadmium, en se basant sur une portion de 1 once (28 g). Huit d'entre elles avaient une teneur élevée en cadmium, dix une teneur élevée en plomb et cinq une teneur élevée en plomb et en cadmium.

Le chocolat issu de la fève de cacao contient 2 ingrédients principaux. Il s'agit de la matière sèche du cacao et du beurre de cacao, que l'on appelle ensemble le cacao. Le chocolat noir a tendance à être plus contaminé par les métaux lourds que le chocolat au lait, car il contient plus de cacao, donc plus susceptible d'être contaminé par le cadmium et le plomb.

En 2023, Consumer Reports a cherché à déterminer si d'autres aliments contenant du cacao présentaient le même risque. Ils ont testé 48 produits chocolatés différents dans sept catégories, avec en plus quelques tablettes de chocolat noir pour confirmer leurs résultats précédents. Ils ont utilisé des produits de grandes marques telles que Nestlé, Ghirardelli et Hershey's et les ont achetés auprès de distributeurs nationaux tels que Whole Foods, Target, Costco et Trader Joe's.

Comme dans les tests précédents, le chocolat noir présentait des taux plus élevés de métaux lourds que le chocolat au lait. Cependant, James E. Rogers, Ph.D., directeur et chef par intérim des tests de sécurité des produits, a également noté que chaque produit contenait des quantités détectables de plomb et de cadmium et que 16 présentaient des taux inquiétants d'au moins un métal, et dans certains cas, à plus de deux fois la limite.

Les résultats des tests ont révélé des taux élevés de plomb et de cadmium dans plusieurs barres de chocolat noir, dont 539 % de la dose maximale autorisée de plomb dans le Perugina Extra Dark Chocolate Premium 85 %. Aucune des barres de chocolat au lait ne dépassait 100 % des taux de plomb ou de cadmium et seulement deux des chips de chocolat noir dépassaient 100 % des taux autorisés pour le plomb [1].

Les métaux lourds peuvent s'accumuler à partir de plusieurs sources

Comme l'a indiqué Consumer Reports, des taux élevés de cadmium se retrouvent dans le chocolat lorsque la plante l'absorbe à partir du sol. Le plomb peut également se déposer sur les fèves après la récolte lorsqu'elles sèchent à l'extérieur. Cependant, le chocolat n'est pas le seul aliment ou boisson à contenir des métaux lourds et, étant donné que ces métaux peuvent se bioaccumuler, il est important d'être conscient de l'apport global.

Une étude de 2021 publiée dans Scientific Reports a également évalué la présence de cadmium et de plomb dans un certain nombre de fruits et légumes. Les aliments évalués étaient frais, congelés, séchés ou transformés. L'étude a porté sur 370 échantillons de pommes, de poires, de raisins, de fraises, de carottes et de tomates.

de fruits et légumes, mais que la quantité variait considérablement. Les concentrations les plus élevées furent relevées dans les produits séchés, et plusieurs échantillons ont dépassé les concentrations maximales autorisées. Une autre analyse de 2022 a porté sur les principaux groupes d'aliments pour déterminer la présence de cadmium, de plomb, de mercure et de nickel.

Les données montrent que les céréales et les légumes sont les principaux responsables de la présence de cadmium, de nickel et de mercure, tandis que l'eau et les autres boissons sont une source importante de plomb. En revanche, les œufs, le lait et les produits laitiers, les matières grasses et les huiles sont ceux qui contiennent le moins de métaux lourds. Malgré l'association courante entre le mercure et le poisson, cette analyse a montré que le poisson n'était pas une source importante de mercure.

Ce n'était pas le cas dans une évaluation réalisée en 2016 par l'Environmental Working Group (EWG). L'EWG a rapporté les résultats de tests effectués sur 254 femmes qui auraient pris au moins deux repas avec un certain type de poisson chaque semaine. Ils ont mesuré le taux de mercure dans les cheveux des femmes pour déterminer la quantité absorbée à partir du poisson et ils ont constaté que 30 % des participantes avaient été trop exposées selon les directives de l'Agence de protection de l'environnement pour les femmes enceintes.

Cependant, ce ne sont pas les seuls aliments qui augmentent votre exposition aux métaux lourds. Eat This, Not That! rapporte qu'une étude réalisée en 2021 a révélé que des marques populaires d'aliments pour bébés présentaient des teneurs en arsenic, en plomb, en cadmium et en mercure bien supérieures aux limites recommandées.

Les jus de fruits peuvent également dépasser les taux de plomb, et le riz est une source bien connue d'arsenic inorganique. Tout comme la fève de cacao peut absorber le cadmium présent dans le sol, les légumes à feuilles vertes et les légumes-racines tels que les carottes et les pommes de terre peuvent également l'absorber.

L'exposition au cours de l'enfance peut endommager le système nerveux

L'exposition au cadmium et au plomb chez les nourrissons et les enfants présente un risque plus élevé pour leur cerveau et leur système neurologique que chez les adultes. Malheureusement, ces métaux lourds peuvent se retrouver dans l'approvisionnement alimentaire sous forme de contaminants. Par exemple, la Food and Drug Administration des États-Unis a averti les parents le 30 octobre 2023 qu'après avoir testé les sachets alimentaires de Wanabana, des concentrations « extrêmement élevées » de plomb furent découvertes, ce qui pourraient conduire à une « toxicité aiguë ».

élevés de plomb en lien avec la purée. Une étude de 2019 a évalué l'exposition alimentaire des enfants au plomb et au cadmium en utilisant les données de l'Étude nationale sur la santé et la nutrition (National Health and Nutrition Examination Study). La fourchette d'exposition moyenne au plomb estimée était bien plus élevée que la norme californienne, de 1 à 3,4 microgrammes par jour.

La majeure partie de l'exposition provenait des céréales, des fruits, des produits laitiers et de formulations, telles que les lasagnes, les soupes, les hamburgers et les pizzas. L'exposition moyenne au cadmium a été estimée entre 0,38 et 0,44 microgramme par kilogramme de poids corporel et par jour. On sait que l'exposition au plomb ralentit la croissance et le développement de l'enfant, et nuit à l'apprentissage, à l'audition et à l'élocution.

Les lésions du cerveau et du système nerveux peuvent également entraîner des problèmes de comportement et une baisse du quotient intellectuel, avec une diminution de la capacité d'attention et des résultats scolaires médiocres. L'exposition précoce est plus nocive car le corps et le cerveau des enfants sont encore en développement et en croissance.

Les données[19] montrent que l'exposition au cadmium peut avoir des effets néfastes sur les reins, le cœur, le foie et le système nerveux. L'exposition in utero et au début de la vie peut entraîner de graves problèmes de santé en lien avec des troubles du développement, car le cadmium traverse la barrière placentaire. L'exposition pendant la grossesse peut avoir de graves conséquences sur la santé, notamment un risque accru de mortalité lié au cancer, aux maladies cardiaques, aux maladies rénales et aux problèmes neurologiques.

Une étude réalisée en 2012 par des chercheurs de Harvard a révélé que les enfants présentant les taux de cadmium les plus élevés étaient 3,21 fois plus susceptibles de souffrir de troubles de l'apprentissage et trois fois plus susceptibles de bénéficier d'une éducation spécialisée que les enfants présentant les taux les plus faibles.

« L'un des points importants de l'étude est que nous n'avons pas étudié une population d'enfants avec de fortes expositions. Nous avons étudié une population représentative des États-Unis. Le fait que nous ayons trouvé un [effet] suggère que cela se produit à des taux relativement faibles », a déclaré Robert Wright, professeur agrégé de pédiatrie et de santé environnementale à Harvard.

Consommer le chocolat noir avec discernement

Les bienfaits pour la santé de la consommation de chocolat noir ne sont plus à démontrer. C'est la teneur en cacao qui fait la différence en termes de bienfaits, car il contient de grandes quantités de polyphénols, dont l'épicatéchine, le resvératrol, la phényléthylamine et la théobromine. Toutefois, comme l'ont démontré les études de Consumer Reports, le chocolat à forte teneur en cacao présente également des teneurs plus élevées en cadmium et en plomb.

Experimental Biology 2018 à San Diego, ont révélé que le chocolat contribue à améliorer les niveaux de stress, l'inflammation, l'humeur, la mémoire et la fonction immunitaire. La mise en garde ? Il doit contenir au moins 70 % de cacao et être sucré avec du sucre de canne bio.

Plusieurs études ont également confirmé que le cacao peut être bénéfique pour votre cœur, vos vaisseaux sanguins, votre cerveau et votre système nerveux, et il contribue à combattre le diabète et d'autres affections liées à l'inflammation.

Il est prouvé que le chocolat noir a des effets bénéfiques sur la santé, mais il est important de comprendre que ces effets ne sont pas transférés au chocolat au lait et qu'il est important de choisir judicieusement sa source de chocolat noir.

Selon l'étude Consumer Reports de 2022, les choix les plus sûrs en matière de chocolat noir sont Ghirardelli's Intense Dark Chocolate à 86 % de cacao et Mast Organic Dark Chocolate à 80 % de cacao. Ces deux barres étaient les seules où les taux de plomb et de cadmium étaient inférieurs à 50 % de la dose maximale admissible en Californie.

La détoxification des métaux lourds

Comme l'a expliqué le Dr Frank Shallenberger, auteur de « Bursting With Energy : The Breakthrough Method to Renewful Youthful Energy and Restore Health », et praticien en médecine naturelle depuis près de cinquante ans, évoqué dans notre entretien de 2022, la diminution de la fonction mitochondriale est une caractéristique du processus de vieillissement et de nombreuses maladies chroniques.

Même les individus asymptomatiques dans la trentaine peuvent présenter un déclin significatif de la fonction mitochondriale, ce qui est le signe d'un vieillissement prématuré et de futurs problèmes de santé.

La toxicité des métaux lourds peut nuire à la fonction mitochondriale et, pour y remédier, le Dr Frank Shallenberger associe généralement la thérapie par chélation à des séances de nettoyage du côlon et à l'utilisation du sauna. Alors que la plupart des individus utilisent des saunas à infrarouge lointain, je préfère les saunas à infrarouge proche pour plusieurs raisons.

Pour commencer, le proche infrarouge pénètre beaucoup plus profondément dans vos tissus, libérant les toxines. Il est important de noter que 95 % de la mélatonine est également produite dans vos mitochondries en réponse à la lumière proche infrarouge. La mélatonine est un antioxydant très puissant qui aide à éliminer les DRO dans les mitochondries. La mélatonine contribue également à augmenter le glutathion, un agent de détoxification majeur. Pour des conseils sur la façon de créer un sauna sans CEM, écoutez notre entretien, car nous entrons dans plus de détails que ce que j'ai résumé ici.

Sources et références

Inscrivez-vous pour recevoir le bulletin d'information sur la santé naturelle de Dr Mercola

Veuillez saisir votre adresse email

Inscrivez-vous maintenant!

TEAM MERCOLA

Lire plus d'articles de cet auteur.

En savoir plus

Les bienfaits de la fièvre

Selon une étude, il peut être contre-productif de recourir à des médicaments dès les premiers signes de fièvre. Lisez les résultats ici.

10 MIN DE LECTURE

Inscrivez-vous pour recevoir le bulletin d'information sur la santé naturelle de Dr Mercola

Veuillez saisir votre adresse email

Inscrivez-vous maintenant!

Clause de non-responsabilité: Tout le contenu publié sur le présent site web se fonde sur les opinions du Dr. Mercola, sauf indication contraire. Les articles individuels ont comme base les opinions de l'auteur respectif qui garde les droits d'auteur comme établis. Les informations fournies sur ce site web ne sont pas destinées à remplacer une relation directe avec un professionnel de santé qualifié et ne sont pas destinées à être considérées comme conseil médical. Toutefois, elles sont fournies avec le but de partager les connaissances et les données obtenues à partir des recherches et de l'expérience du Dr. Mercola et de son public. Le Dr. Mercola vous recommande de prendre vos propres décisions en matière de soins et de santé sur la base de vos recherches et en collaboration avec un professionnel de santé qualifié. Si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous prenez un médicament ou si vous avez un problème médical, consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser des produits sur la base du contenu de ce site web.

Si vous souhaitez utiliser un article sur votre site, s'il vous plaît, cliquez ici. Ce contenu peut être copié en intégralité, avec droits d'auteur, données de contact, création et informations intactes, sans autorisation expresse, lorsque l'article est utilisé dans un but non lucratif. Toute autre utilisation exige l'autorisation par écrit du Dr. Mercola.